

骨折千万别躺平，这样做恢复快人一步

◎台州市立医院骨科 宫小康

在日常生活中，许多人骨折后会陷入一个误区，认为“只有躺着不动才能让骨头养好”。然而，事实却大相径庭——长期卧床不仅会延缓康复进程，还可能诱发一系列健康隐患。实际上，骨折后的恢复需要“动”与“静”的巧妙结合，只有选对方法，才能促进骨骼更快愈合、功能更好恢复。接下来，将从科学护理、合理活动、营养补充三个关键维度，为大家详细介绍如何加速骨折康复。

科学护理：给骨骼创造愈合环境

骨折后首要任务是为受伤部位提供稳定、适宜的愈合条件，这可不是简单“不动”就行，关键要做好三点。

1. 固定到位不松动。无论是打石膏、戴支具还是用夹板，都要保证固定部位不晃动。如果固定松动，骨折断端可能移位，不仅会延长愈合时间，还可能需要二次处理。平时要注意检查固定物是否有松动、变形，发现问题及时找医生调整。

2. 控制肿胀别忽视。骨折后受伤部位容易肿胀，肿胀会影响局部血液循环，进而延缓骨骼愈合。可在医生指导下，受伤48小时内用毛巾包裹冰袋冷敷（每次15~20分钟，间隔1~2小时），48小时后换成热敷，帮助促进血液循环、减轻肿胀。同时要注意抬高受伤部位，比如腿部骨折时垫高脚部，让肿胀更快消退。

3. 保持清洁防感染。如果骨折伴随伤口或需要手术治疗，一定要做好伤口清洁。按照医生要求定期换药，避免沾水、碰脏，防止伤口感染。一旦出现伤口红肿、流脓、

发热等情况要立即就医，感染会严重影响骨折愈合。

合理活动：能动的地方别闲着

骨折后不是“完全不动”，而是“该动的动，不该动的不动”，科学活动能促进血液循环，帮助骨骼获取更多营养。

1. 未受伤部位多活动。比如手臂骨折了要多活动腿部、腰部，腿部骨折了可适当活动手臂、颈部，这样能避免长期卧床导致肌肉萎缩、血栓形成，还能维持身体正常代谢。

2. 受伤部位“适度动”。在医生允许的范围内，对受伤部位进行轻微活动，比如手腕骨折，可在固定后轻轻转动手指；下肢骨折，可在医生指导下做抬腿、勾脚等动作。适度活动能促进受伤部位血液循环，为骨骼愈合提供更多营养，但要避免过度活动导致骨折移位。

3. 借助工具辅助动。如果行动不便，可借助拐杖、助行器等工具，在家人或医护人员陪同下慢慢活动，比如腿部骨折恢复期用拐杖支撑身体，让受伤的腿轻轻着地，逐渐增加负重，帮助恢复腿部功能，但要注意安全，避免摔倒。

营养补充：给骨骼补够愈合原料

骨骼愈合需要充足的营养，就像盖房子需要砖瓦一样，及时补充关键营养素能让骨折恢复更快。

1. 优质蛋白不能少。蛋白质是骨骼组织修复的关键成分，对于蛋白过敏者应避免摄入此类食物。然而，健康人群则可适量食用富含优质蛋白的食物，如每日摄入1至2个鸡蛋，饮用一杯牛奶，以及每周至少两次的鱼虾，这些都能为骨骼愈合提供必要的营养支持。

2. 钙和维生素D要充足。钙是骨骼的主要成分，维生素D能促进钙的吸收，可多吃牛奶、酸奶、豆制品、绿叶蔬菜（如菠菜、油菜）等补钙食物，同时适当晒太阳（每天15~20分钟，避免暴晒），帮助身体合成维生素D。如果缺钙严重，可在医生指导下服用钙片。

3. 避免“伤骨”食物。骨折恢复期间饮食管理至关重要，应尽量避免高糖、高盐、辛辣刺激食物的摄入。高糖食品不仅会干扰钙质吸收，还可能增加体内糖分，不利于骨骼恢复；高盐摄入可能导致体内钙质流失，加重骨骼修复负担；辛辣食物可能加剧炎症反应，延缓愈合过程。此外，烟酒中的有害物质会影响血液循环和骨骼代谢，延缓骨折恢复。因此，戒烟戒酒对于骨折恢复具有重要意义。遵循健康饮食原则，有助于加快骨折愈合，早日恢复健康。

骨折恢复是一个需要耐心和科学方法的过程，千万别因为“怕疼”“怕错位”就一直躺平。记住科学护理、合理活动、补充营养这三大要点，跟着医生的指导逐步恢复，就能让骨骼愈合更快，早日恢复正常生活。如果恢复过程中出现异常情况，一定要及时就医，让专业医生给出调整建议。◎